

Mit weniger Salz in der Ernährung Schlaganfall-Risiko senken

Der Schlaganfall ist hierzulande nach Herz- und Krebserkrankungen die dritthäufigste Todesursache. Schon seit langem empfehlen Mediziner, den täglichen Konsum an Kochsalz auf eine Menge von unter 6 Gramm täglich zu kontrollieren, um das Herzinfarkt- und das Schlaganfall-Risiko zu reduzieren. Von dieser Empfehlung sind die Europäer laut Aussage der Weltgesundheitsorganisation jedoch mit ihrem täglichen durchschnittlichen Verzehr von 8 bis 19 g leider noch weit entfernt.

Dass der negative Einfluss eines hohen Natrium-Konsums in Form von Speisesalz tatsächlich so immens ist, bestätigte eine aktuelle Studie mit über 20.000 Teilnehmer*innen in China. Diese dörflich lebenden Menschen zeichnen sich dadurch aus, dass sie fast keine salzhaltigen verarbeiteten Lebensmittel verzehren. Sie sind somit perfekt geeignet, um ihren Salzverzehr über einen längeren Zeitraum einfacher zu kontrollieren.

50 % dieser Personen erhielten ein natriumreduziertes Salz, um den Natriumverzehr um ein Viertel herabzusetzen, während bei den anderen der Natriumverzehr nicht reduziert wurde. Mit der Auswertung bestätigte sich die positive Wirkung des kontrollierten Natrium- bzw. Salzverzehrs: In der Gruppe mit reduzierter Natriumzufuhr nahm während der Studiendauer von fast fünf Jahren die Zahl der Schlaganfälle um 14 % und die der Todesfälle um 12 % ab.

Insbesondere für Personen mit erhöhtem Risiko für Schlaganfall ist eine Reduktion der Natriumzufuhr also sehr sinnvoll, so die Studienverantwortlichen. Sie weisen jedoch auch darauf hin, dass der Salzverzehr pro Tag nicht unter 3 g liegen sollte, um eine Basisversorgung mit Natrium nicht zu unterschreiten. Von einer Unterversorgung kann in Deutschland im Regelfall jedoch nicht ausgegangen werden, weil sich nicht nur im Salzstreuer, sondern indirekt auch in vielen verbreiteten Lebensmitteln, die wir täglich verzehren, Speisesalz befindet, so beispielsweise im Brot, im Aufschnitt sowie in Fertigprodukten.

Neal, B. et al.

Effect of Salt Substitution on Cardiovascular Events and Death
N Engl J Med 9/2021; 385: 1067-1077.

[Zurück zur Übersicht](#)